

KRALLEHOF

Schlaf &
Regeneration

VON 6. BIS 10. OKTOBER 2024



RETREAT PROGRAMM

SONNTAG BIS DONNERSTAG

Sonntag: **Anreise & Ankommen**

Ab 15.00 Uhr: Ein herzliches Willkommen und Einchecken im Hotel

17.00 Uhr: Begrüßung und Kennenlernen durch Michaela Altenberger. Die ersten Grundlagen eines guten Schlafes kennenlernen und Vorbereitungen für die erste Nacht treffen.

19.30 Uhr: gemeinsames Abendessen

Montag: **Was kann ich selbst zu einem guten Schlaf beitragen? Fokus: Aktivitäten**

8.00 Uhr: Morgendliche Rituale: Licht, Erdung, Bewegung, Atmung und Meditation

Nach dem Frühstück: Vitalisierende gemeinsame Wanderung

Das Biohacking Toolkit: Was Sie im Krallerhof exklusiv nutzen können.

Zeit für individuelle Behandlungen (IHHT | Kältekammer | Rotlicht)

17.00 Uhr: Vertiefung in die Wissenschaft und Praxis des Schlafens

18.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

20.30 Uhr: Regeneration im Wellnessbereich

Dienstag: **Wie beeinflusst mein Körper meinen Schlaf | Fokus: Atem**

8.00 Uhr: Start in den Tag mit einer Atemsession für eine bessere Regeneration

Nach dem Frühstück: Keynote – Tiefgang Regeneration und Atmung

Zeit für individuelle Behandlungen (IHHT | Kältekammer | Rotlicht)

17.00 Uhr: gemeinsame Sauna und Infrarot für die Regeneration

18.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

20.30 Uhr: Atemsession für den guten Schlaf

Mittwoch: Wie gestalte ich meinen Tag, um gut zu schlafen? | Fokus: Sound

8.00 Uhr: Morgenrituale, die für einen guten Schlaf sorgen

Nach dem Frühstück: Sonnenexposition vs. Chronotyp (optionaler Test)

Individuelle Behandlungen (IHHT, Kältekammer bzw. Rotlicht)

17.00 Uhr: Biohacking Vortrag: Sound und Schlaf

18.30 Uhr: Gemeinsames Abendessen

20.30 Uhr: Yoga-Einheit mit Klangmeditation

Donnerstag: Was setze ich Gehörtes, Erlerntes für mein tägliches Leben um?

8.00 Uhr: Abschließende Morgenaktivität – Festigung des Gelernten

Nach dem Frühstück: Finaler Workshop – Verankerung der Erfahrungen und Wissen in die eigene Routine

13.30 Uhr: Mittagessen – Reflexion über die gemeinsame Zeit

Individuelle Heimreise

PREIS

Frühbucher (bis 8. September) € 2.692 | Regulärer Preis € 2.991